Dieta - Menu della dieta pescetariana low-carb da 1000 calorie

Lista della spesa Giorno 1 Giorno 2 Giorno 3 Giorno 4 Giorno 5 Giorno 6 Giorno 7 Ricette

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su https://www.strongrfastr.com

Giorno 1

1002 kcal 120g proteine (48%) 41g grassi (37%) 30g carboidrati (12%) 8g fibre (3%)

Colazione

140 kcal, 13g proteine, 1g carboidrati netti, 10g grassi

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

295 kcal, 32g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi

Alette di seitan al teriyaki
4 oz di seitan- 297 kcal

Cena

350 kcal, 27g proteine, 9g carboidrati netti, 20g grassi

Salmone miele e dijon
4 oz- 268 kcal

Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1043 kcal 108g proteine (41%) 50g grassi (43%) 27g carboidrati (10%) 13g fibre (5%)

Colazione

140 kcal, 13g proteine, 1g carboidrati netti, 10g grassi

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

340 kcal, 20g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi

Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal

Panino con insalata di tonno e avocado
1/2 panino(i)- 185 kcal

Cena

350 kcal, 27g proteine, 9g carboidrati netti, 20g grassi

Salmone miele e dijon
4 oz- 268 kcal

Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1039 kcal 103g proteine (40%) 48g grassi (41%) 29g carboidrati (11%) 21g fibre (8%)

Colazione

110 kcal, 7g proteine, 1g carboidrati netti, 8g grassi

Omelette con chili e formaggio
108 kcal

Pranzo

340 kcal, 20g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi

Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal

Panino con insalata di tonno e avocado
1/2 panino(i)- 185 kcal

Cena

375 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi

Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

967 kcal 104g proteine (43%) 45g grassi (42%) 23g carboidrati (9%) 14g fibre (6%)

Colazione

110 kcal, 7g proteine, 1g carboidrati netti, 8g grassi

Omelette con chili e formaggio
108 kcal

Pranzo

290 kcal, 27g proteine, 12g carboidrati netti, 13g grassi

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
1 mezzo peperone(i)- 228 kcal

Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Cena

350 kcal, 20g proteine, 9g carboidrati netti, 23g grassi

Satay di chik'n con salsa di arachidi
2 spiedini- 233 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

933 kcal 104g proteine (44%) 45g grassi (44%) 19g carboidrati (8%) 9g fibre (4%)

Colazione

110 kcal, 7g proteine, 1g carboidrati netti, 8g grassi

Omelette con chili e formaggio
108 kcal

Pranzo

290 kcal, 27g proteine, 12g carboidrati netti, 13g grassi

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
1 mezzo peperone(i)- 228 kcal

Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Cena

315 kcal, 21g proteine, 5g carboidrati netti, 23g grassi

Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero
3 oz salmone- 316 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1043 kcal 104g proteine (40%) 50g grassi (43%) 33g carboidrati (13%) 12g fibre (5%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 10g carboidrati netti, 13g grassi

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Albumi strapazzati
61 kcal

Pranzo

285 kcal, 24g proteine, 16g carboidrati netti, 13g grassi

Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli
146 kcal

Cena

315 kcal, 21g proteine, 5g carboidrati netti, 23g grassi

Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero
3 oz salmone- 316 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1032 kcal 106g proteine (41%) 46g grassi (40%) 32g carboidrati (13%) 15g fibre (6%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 10g carboidrati netti, 13g grassi

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Albumi strapazzati
61 kcal

Pranzo

285 kcal, 24g proteine, 16g carboidrati netti, 13g grassi

Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli
146 kcal

Cena

305 kcal, 22g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi

Merluzzo arrostito semplice
4 oz- 148 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
156 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] polvere proteica
  14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- [ ] acqua
  14 tazza(e) (3318mL)

Pesci e frutti di mare

- [ ] salmone
  14 oz (397g)
- [ ] tonno in scatola
  1 1/2 lattina (258g)
- [ ] merluzzo, crudo
  4 oz (113g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] dijon
  2 cucchiaio (28g)
- [ ] sale
  3 1/2 g (3g)
- [ ] pepe nero
  1/8 oz (1g)
- [ ] peperoncino in polvere
  1/4 cucchiaio (2g)
- [ ] coriandolo macinato
  1/4 cucchiaio (1g)
- [ ] aglio in polvere
  1/4 cucchiaino (1g)

Dolci

- [ ] miele
  1 1/2 oz (39g)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1 1/3 oz (41mL)
- [ ] olio
  1 oz (36mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] aglio
  3 spicchio(i) (9g)
- [ ] cavolo collard (cavolo da costa)
  3/4 lbs (340g)
- [ ] cipolla
  3/8 medio (dia. 6,4 cm) (44g)
- [ ] zenzero fresco
  3 g (3g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  7 grande (350g)
- [ ] formaggio cheddar
  1 1/2 cucchiaio, grattugiato (11g)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
  1/2 tazza (113g)
- [ ] albume d'uovo
  1/2 tazza (122g)
- [ ] formaggio parmigiano
  1 cucchiaino (2g)

Cereali e pasta

- [ ] seitan
  4 oz (113g)

Altro

- [ ] salsa teriyaki
  2 cucchiaio (30mL)
- [ ] olio di sesamo
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] strisce vegane tipo pollo
  2 2/3 oz (76g)
- [ ] spiedino(i)
  2 spiedino/i (2g)
- [ ] yogurt greco proteico aromatizzato
  2 contenitore (300g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] arachidi tostate
  1/3 tazza (49g)
- [ ] tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] burro di arachidi
  2 cucchiaino (11g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di lime
  1 fl oz (33mL)
- [ ] avocado
  1 1/3 avocado (268g)
- [ ] fragole
  2 tazza, intera (288g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  2 fetta (64g)

- [ ] pomodori
  5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (72g)
- [ ] peperone
  1 grande (164g)
- [ ] broccoli
  1/2 lbs (242g)
- [ ] cavolini di Bruxelles
  1 tazza, grattugiata (50g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] latte di cocco in lattina
  1/4 lattina (113mL)
- [ ] mandorle
  1 1/2 oz (46g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] aceto di mele
  1/2 cucchiaio (0mL)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal 13g proteine 10g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Omelette con chili e formaggio

108 kcal 7g proteine 8g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
peperoncino in polvere
2 pizzico (1g)
coriandolo macinato
2 pizzico (0g)
formaggio cheddar
1/2 cucchiaio, grattugiato (4g)
uova, sbattuto
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
peperoncino in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
coriandolo macinato
1/4 cucchiaio (1g)
formaggio cheddar
1 1/2 cucchiaio, grattugiato (11g)
uova, sbattuto
3 grande (150g)

1. Sbatti le uova con il coriandolo, il peperoncino in polvere e un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella piccola e versa le uova distribuendole in modo uniforme.
3. Quando sono cotte, cospargi il formaggio sopra e cuoci per un altro minuto.
4. Piega l'omelette e servi.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal 1g proteine 0g grassi 8g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

fragole
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
2 tazza, intera (288g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Albumi strapazzati

61 kcal 7g proteine 4g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

albume d'uovo
4 cucchiaio (61g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

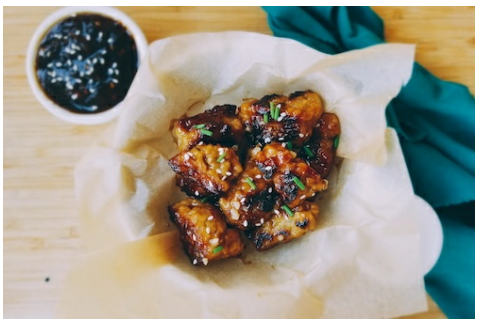
1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Alette di seitan al teriyaki

4 oz di seitan - 297 kcal 32g proteine 10g grassi 19g carboidrati 1g fibre



Dà 4 oz di seitan porzioni

seitan
4 oz (113g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa teriyaki
2 cucchiaio (30mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini.\r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti.\r\nAggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto.\r\nTogliere e servire.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal 6g proteine 12g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con insalata di tonno e avocado

1/2 panino(i) - 185 kcal 14g proteine 7g grassi 13g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 pizzico (0g)
sale
1/4 pizzico (0g)
succo di lime
1/4 cucchiaino (1mL)
avocado
1/8 avocado (25g)
pane
1 fetta (32g)
tonno in scatola, scolato
1/4 lattina (43g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
2 fetta (64g)
tonno in scatola, scolato
1/2 lattina (86g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (9g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

1 mezzo peperone(i) - 228 kcal 20g proteine 12g grassi 4g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/4 avocado (50g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
peperone
1/2 grande (82g)
cipolla
1/8 piccolo (9g)
tonno in scatola, scolato
1/2 lattina (86g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
peperone
1 grande (164g)
cipolla
1/4 piccolo (18g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal 7g proteine 1g grassi 7g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal 20g proteine 3g grassi 8g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli

146 kcal 4g proteine 10g grassi 8g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
3/4 cucchiaio, a fettine (5g)
miele
1/4 cucchiaio (5g)
aceto di mele
1/4 cucchiaio (0mL)
dijon
1/4 cucchiaio (4g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
formaggio parmigiano
4 pizzico (1g)
broccoli, tritato
1/2 tazza, tritata (46g)
cavolini di Bruxelles, tagliato a fette
1/2 tazza, grattugiata (25g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1 1/2 cucchiaio, a fettine (10g)
miele
1/2 cucchiaio (11g)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (0mL)
dijon
1/2 cucchiaio (8g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaino (2g)
broccoli, tritato
1 tazza, tritata (91g)
cavolini di Bruxelles, tagliato a fette
1 tazza, grattugiata (50g)

1. Prepara il condimento mescolando olio d'oliva, senape di Digione, miele, aceto di mele e un po' di sale e pepe in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Mescola cavoletti di Bruxelles, broccoli e mandorle in una ciotola. Cospargi con parmigiano e irrora con il condimento. Servire.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Salmone miele e dijon

4 oz - 268 kcal 24g proteine 16g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salmone
2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (113g)
dijon
2 cucchiaino (10g)
miele
1 cucchiaino (7g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (3mL)
aglio, tritato
1/3 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
1 1/3 filetto/i (170 g ciasc.) (227g)
dijon
4 cucchiaino (20g)
miele
2 cucchiaino (14g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (7mL)
aglio, tritato
2/3 spicchio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C)
2. Prendere metà della senape e spalmarla sulla parte superiore del salmone.
3. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto e rosolare la parte superiore del salmone per circa 1 o 2 minuti.
4. Nel frattempo, unire in una piccola ciotola la senape rimanente, il miele e l'aglio.
5. Trasferire il salmone su una teglia unta, con la pelle verso il basso, e spennellare la miscela al miele su tutta la parte superiore.
6. Cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a cottura.
7. Servire.

Cavolo collard all'aglio

80 kcal 4g proteine 4g grassi 2g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
4 oz (113g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Cavolo collard all'aglio

80 kcal 4g proteine 4g grassi 2g carboidrati 5g fibre

cavolo collard (cavolo da costa)
4 oz (113g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Tempeh base

4 oz - 295 kcal 24g proteine 15g grassi 8g carboidrati 8g fibre

Dà 4 oz porzioni

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Satay di chik'n con salsa di arachidi

2 spiedini - 233 kcal 19g proteine 14g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Dà 2 spiedini porzioni

burro di arachidi
2 cucchiaino (11g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (7mL)
olio di sesamo
1 cucchiaino (5mL)
strisce vegane tipo pollo
2 2/3 oz (76g)
spiedino(i)
2 spiedino/i (2g)
zenzero fresco, grattugiato o tritato finemente
1/3 pollice (cubo 2,5 cm) (2g)

1. Se le strisce di chik'n sono surgelate, segui le istruzioni sulla confezione per il microonde e cuocile fino a quando sono morbide ma non completamente cotte.
2. Spennella le strisce di chik'n con olio di sesamo e infilzale negli spiedini.
3. Cuoci gli spiedini in una padella o su una piastra a fuoco medio fino a quando saranno dorati all'esterno e completamente cotti.
4. Nel frattempo, prepara la salsa mescolando burro di arachidi, zenzero e succo di lime. Puoi aggiungere un goccio d'acqua per regolare la consistenza della salsa, se necessario.
5. Servi gli spiedini con la salsa di arachidi e gusta.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal 2g proteine 9g grassi 3g carboidrati 4g fibre

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero

3 oz salmone - 316 kcal 21g proteine 23g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

salmone
3 oz (85g)
latte di cocco in lattina
1/8 lattina (56mL)
broccoli, diviso in cimette
1/2 gambo (76g)
zenzero fresco, sbucciato e affettato sottilmente
1/4 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
6 oz (170g)
latte di cocco in lattina
1/4 lattina (113mL)
broccoli, diviso in cimette
1 gambo (151g)
zenzero fresco, sbucciato e affettato sottilmente
1/2 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Ungi una teglia e disponi il salmone con la pelle rivolta verso il basso. Condisci il salmone con un pizzico di sale/pepe. Cuoci per 12-18 minuti o finché il salmone non è completamente cotto. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il latte di cocco, le fette di zenzero e le cimette di broccolo e fai sobbollire scoperto per circa 7 minuti.
3. Impiatta salmone e broccoli. Servi.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Merluzzo arrostito semplice

4 oz - 148 kcal 20g proteine 8g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 4 oz porzioni

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
merluzzo, crudo
4 oz (113g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostisci in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

156 kcal 2g proteine 12g grassi 4g carboidrati 5g fibre

cipolla
2 cucchiaino, tritato (10g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/3 pizzico (1g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/3 avocado (67g)
pomodori, a dadini
1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Integratori proteici

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal 48g proteine 1g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
acqua
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.